

皮膚保養-- 不要忽略頭皮

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2006/11/11

時序逐漸入秋，秋季服飾紛紛出籠，秋冬皮膚保養的課題又熱門了起來。同樣的，頭皮在乾燥的季節也可能會有一些皮膚乾燥的問題，卻往往被忽略掉了。

頭皮和臉部的皮膚相連，皮脂的分泌程度也相近。概括而言，臉部皮膚是油性和混合性膚質的人，其頭皮多半屬於油性；而臉部皮膚是中性和乾性膚質的人，頭皮的膚質大致與臉部相同。大家都知道皮膚的性質會隨著氣候而改變，秋冬季節要注重保溼滋潤，並改用較溫和的洗面乳，及減少洗臉的次數；頭皮在秋冬季節同樣也有乾燥的問題，也需要一些特別的照顧。通常皮膚的狀況會因長時期曝露於較乾燥的環境而變得更乾燥。夏天是中性頭皮的人，到了冬天可能變成偏乾性，原本是偏乾性頭皮的人，到了冬天可能更嚴重而產生乾性頭皮屑。因此天氣一變冷，頭皮屑的問題往往更常見。

頭皮屑的成因乃是因為頭皮的代謝加速，頭皮中的角質細胞成片狀脫落所造成。各種會使頭皮新陳代謝加速的原因，包括病理性的（如脂漏性皮膚炎、乾癬）和生理性的因素（如壓力、失眠、過多刺激性的食物、過度搔抓的物理性刺激、長時期曝露於較乾燥的環境），都可能造成頭皮屑。頭皮屑的狀況可依頭皮出油的多寡分為油性頭皮屑和乾性頭皮屑兩種。根據調查發現，民眾在發現自己有頭皮屑時，最常採用的解決方式是勤

加洗頭。對於油性頭皮屑患者而言，勤於洗頭當然會有幫助；但若屬於乾性頭皮屑，則反而會使症狀惡化。因為洗髮精的過度清洗會使頭皮的角質因為缺乏油脂的滋潤而成鱗片狀脫落。此時反而應該減少洗頭的次數，降低洗頭時的水溫，縮短洗頭的時間，減少洗髮精的用量，並選用較溫和能提供頭皮滋潤的抗屑洗髮精，或者在每次洗髮後使用一些潤髮產品也有幫助。提醒皮膚較乾燥的朋友，如果您最近出現了輕微的頭皮屑，很可能是乾性頭皮屑的問題，要小心保養頭皮，給予頭皮適度滋養，可別讓頭皮上的片片雪花伴您過冬哦！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。